

**V minulom čísle sme hovorili o tom, ako efektívna komunikácia s dieťaťom prehlbuje vzájomné pozitívne vzťahy v rodine a buduje dôveru a porozumenie. Rovnako i rešpektujúce verbálne vyjadrenie vzniknutých problémov je vlastne prvým krokom k ich konštruktívnemu riešeniu.**

A to je práve téma, ktorej sa budeme dnes podrobnejšie venovať. Ako riešiť naše každodenné konflikty či malé súboje, ktoré dokážu zmeniť domov na bojisko? To je oblasť, kde by rodič rád prijal jasnú receptúru či návod, ktorým by sa bojové pole v okamihu zmenilo na pokojné cvičisko, kde vojaci poslúchajú veliteľa. Ale skutočne by sme to chceli? Mali by sme radosť z detí bez názoru a vlastnej vôle? Z detí, ktoré by mysleli a robili presne to, čo chceme? To by už však pravdepodobne neboli ľudské bytosti, ale dobre skrotené zvieratká. Popieralo by to akúkoľvek rôznorodosť, individualitu charakterov, ale najmä ľudskú potrebu myslieť a robiť rozhodnutia. Nemáme teda inú možnosť, ako sa zamyslieť nad tým, či predsa len nie je cesta, ktorá by naučila deti zodpovednosti, a tým aj samostatnému mysleniu. To však znamená vydať sa na cestu rizika, že my rodičia nemusíme mať vždy pravdu, ale najmä na cestu preverovania vlastných presvedčení o tom, ako veci majú, či musia fungovať. To vlastne znamená pýtať sa sa-

mých seba, či skutočne naše požiadavky stoja na reálnom základe a potrebe, respektíve či skutočne nepožadujeme od dieťaťa nič, čo má len nami očakávané riešenia.

### **SAMOSTATNOSŤ A ZODPOVEDNOSŤ**

V podstate dve základné vlastnosti, ktoré väčšina rodičov túži vidieť u svojich detí. Je to vlastne aj základná vlastnosť, ktorú očakávame v každom vzťahu. Čo teda konkrétne máme na mysli? Čo si predstavujeme pod tým, že dieťa bude zodpovedne konať?

Skúsime zadefinovať základné parametre zodpovednosti. Asi sa zhodneme na tom, že zodpovedný je ten, kto sa dokáže rozhodnúť a niesť dôsledky za vykonanú voľbu. Ale aby sme sa vedeli rozhodnúť, musíme situáciu najprv správne zhodnotiť, a teda sa nad ňou zamyslieť a úspešne ju dešifrovať. A tu sa dostávame ku koreňu veci. Učíme my deti rozmýšľať? Dávame im možnosť sa rozhodovať? Ako to

v realite robíme, či vieme zanalyzovať stav vecí, to nám môže ľahko objasniť nasledujúca skutočnosť. Ide o jednoduchú situáciu zo života.

Deti sa hlučne zabávajú v čakárni u lekárnice, štvachajú sa a podpichujú. Mama ich poprosí, aby s tým prestali, pretože to môže byť nepríjemné pre ľudí naokolo. Keďže rozhodla za ne, teda povedala deťom, čo majú urobiť, hádajte, čo sa stalo? Ani nie po minúte zábava pokračovala ďalej. Na mame bolo vidieť, že sa musí veľmi ovládať, aby rázne nezakročila. Po chvíľke, keď sa zjavne upokojila, povedala deťom: „Pozrite, dievčatká moje, ste už dosť veľké a máte vlastný rozum. Čo myslíte, páči sa vaše štvachanie tej panej vedľa vás? Môže si ten pán oproti pokojne čítať svojiny, keď vy sa hlasno zabávate? Ako sa asi tí ľudia cítia?“ Dievčence prekvapene hľadeli, bolo vidieť, že rozmýšľajú, čo mama vlastne povedala. Po chvíli sa opýtali, či môžu čakať vonku. Keď mama súhlasila, odišli. V čakárni už viac nevyrušovali. Samy si zvážili všetky pre aj proti a rozhodli sa.

### **CESTA MYSLENIA**

Hovoríme teda o pestovaní schopnosti rozhodnúť sa, respektíve robiť rozumné rozhodnutia. Je to schopnosť, ktorú dieťa môžeme naučiť len vtedy, ak mu neustále vytvárame príležitosti na to, aby sa rozhodovalo. Systémom kreatívnych otázok priviesť dieťa k mysleniu,

# **PRIRODZENÉ EFEKTÍVNE RODIČOVSTVO A LOGICKÉ DÔSLEDKY**

dopomôcť mu pochopiť situácie a nájsť vlastné riešenie. Už od malička, na zdanlivo nepodstatných veciach, môžeme dieťa viesť k rozmýšľaniu, tak ako to vykresľuje nasledujúci príklad:

## **NÁSTROJ K ZODPOVEDNOSTI**





Malý dvojročný Lukáško rád v lese berie palicu a seká do všetkého naokolo. Mamička ho mierne upozorní nasledujúcimi slovami: „Lukáško, rastlinky sú živé, tak ako my, ľudia. Čo sa stane tebe, keď ťa niekto udrie?“ – „Au, au,“ odpovie Lukáš, keďže ešte plynulo nerozpráva. „Čo myslíš, čo sa stane rastlinkám, keďže aj ony sú živé?“ Lukáš sa zastaví, odloží palicu, pohladká kvietky a povie: „Moja.“

Táto príhoda z reálneho života ukazuje, že netreba podceňovať schopnosti aj tých najmenších detí a nechať ich rozmyšľať spôsobom príslušným ich veku.

## ZODPOVEDNÉ TVORIVÉ MYSLENIE: AKO NAMIESTO ČO!

Čo je na oboch príbehoch spoločné? Sloboda rozmyšľať nad vecou sám. Nový prístup k výchove je zameraný na to, **AKO** majú deti myslieť, a nie **ČO** si majú myslieť. Preto je v tom taký podstatný rozdiel alebo čo je na tom zlé, keď dieťaťu vysvetľujeme, ako život funguje? **Najväčšou pascou je, že pri príkazoch a ustavičnom poučovaní či radách detí len pasívne prijímajú naše postoje a zásady bez možnosti overiť si ich pravdivosť seba vlastným spôsobom.** Okrem toho mnoho našich názorov už v budúcnosti nemusí byť pravdivých, pretože svet sa rýchlo vyvíja a mení. Naše deti budú pravdepodobne žiť dospelosť v podmienkach, kde tradičná rodina už nebude mať svoje ustálené miesto, budú iné ekonomické možnosti. Jediné, čím ich do života môžeme obdarovať, je schopnosť samostatne myslieť, rozhodovať sa a preberať zodpovednosť za seba a svoje okolie.

## KDE ROBÍME CHYBY?

Zaujímavé je, že naše časté pripomínanie, čo majú deti urobiť, či na čo nemajú náhodou zabudnúť, im rovnako nedáva šancu spoľahnúť sa sám na seba, dovoliť si zamyslieť sa nad rozhodnutím samostatne.

Dokonca aj ponúknuté fungujúce riešenia vedľa dieťa rozložiť nahľadáváním jeho sebadôvery. Obdobne to funguje aj medzi nami dospelými. Napríklad tak ako v nasledujúcej situácii.

Predstavte si, že máte presne naplánované, kedy dať šaty do čistiareň. Premysleli ste si, že ich tam zanesiete vo štvrtok, keď máte cestu okolo. V priebehu posledných troch dní sa vás však vaša žena niekoľkokrát spýtala, či máte stále ešte čistiareň na mysli. Ako by ste sa cítili pri tretom upozornení? S najväčšou pravdepodobnosťou by ste mali čo robiť, aby ste sa s ňou nezačali hádať o tom, že ste natolko pri zmysloch, aby ste si čistiareň ustrážili aj sám. Najmä, keď zoberieme do úvahy, že ste typ človeka, na ktorého sa dá spoľahnúť.

A tak je to aj s našimi deťmi. Privádzame ich mnohokrát do konfliktov my sami, pretože im nedôverujeme. Keď sa veci nedejú hneď alebo spôsobom, ktorý si sami vymyslíme, bombardujeme dieťa komentármi, ktoré ich neodobrovoľne vtiahnu na bojové pole s nami.

## ISTOTA SPRÁVNEJ VOLBY

Predpokladajme, že už rozumieme, prečo je dobré dieťa nechať samostatne rozmyšľať. Stále však vyvstáva otázka či možnosť rozhodnúť

sa a naša dôvera v neho zaručia, že dieťa pôjde správnym smerom? Určite nie. Ak však samo dospeje k danému rozhodnutiu, vie, na základe akých presvedčení sa rozhodlo, a overí si, či sú správne práve tým, že to vyskúša. Je to však jeho voľba, a tým aj jeho zodpovednosť. Nemôže sa vyhovárať na nikoho, že mu to prikázal a že to nie je jeho chyba. Musí samostatne čeliť tomu, čo príde. A najmä bude vedieť, prečo to prišlo, keďže samo si to vymyslelo. A tu je naša rodičovská úloha: **umožniť dieťaťu niesť si následky svojich rozhodnutí!**

Často nám následok môže pripadať tvrdý či zbytočný, najmä keď vieme, že dieťa nevolilo danú voľbu so zlým úmyslom. Uvedomme si však, že ak ho pred následkom ochránime, berieme mu šancu poučiť sa z vlastnej chyby a precítiť do dôsledkov, čo daná voľba znamená. V prípade, že bolesť či duševné utrpenie nehraničí s fatálnymi následkami (nezvratné zdravotné či psychické zmeny), dieťa má šancu budovať svoju odolnosť a učiť sa,

že chyby sú v živote normálne a nevyhnutné. Sú to vlastne jedinečné šance, ktoré ak správne vyriešime, posilujú nás a naše deti výrazne ďalej. Toto si však mnohí rodičia neuvedomujú a z prílišného vlastného strachu o dieťa, respektíve zasa raz nedôvery voči nemu, sa snažia všemožne svoje ratolesti ochrániť. Často navštevujú školu a usilovne vysvetľujú učiteľom, že ono vlastne nemôže za svoju nepripravenosť, lebo... Bránia dieťaťu samostatne vyjsť na schody, lebo...

a mnohé iné! Naopak, čo pomáha čeliť nášmu priveľkému strachu či nedôvere?

Vedomie, že problémy a situácie, do ktorých sa teraz v malom veku dieťa dostáva, sú vlastne malými problémami. Keď sa nenaučí z malých pádov a bolestí vstávať a vyvarovať sa podobným riešeniam, prídu už len ťažšie a oveľa tvrdšie. A čo je podstatné, raz nastane chvíľa, keď už rodičia nebudú nablízku! Nikto nebude môcť za dieťa rozmyšľať, dávať mu „radý“, paradoxne často menej rozumné ako tie, čo by si dieťa vymyslelo samo. A to potom budú zranenia, ktoré môžu zanechávať oveľa hlbšie stopy. Skúsme sa mať na pozore, a keď chceme za dieťa niečo riešiť či bojovať s ním, opýtajme sa sami seba: Keď ho nechám, vo výsledku pôjde o zmrazenie alebo len škrabanec? Vo väčšine prípadov, samotný čin dieťa naučí tým najlepším spôsobom, ako svet funguje, ako s ním čo najlepšie vychádzať.

## MÁ TENTO SPÔSOB RIZIKÁ?

Mnohí z vás si teraz kladiete otázku: Mám dieťa nechať všetko vyskúšať a dovoliť mu čokoľvek? Veď to vedie k obávanej anarchii a do bludného kruhu, ktorého sa snažíme vyvarovať. Rozhodne nie! Naša rodičovská úloha sa len posúva z pozície absolutistického vládca, a teda uplatňovateľa našej vôle, smerom k vedeniu a sprevádzaniu dieťaťa na jeho ceste.

Už sme si povedali, že prvým krokom k riešeniu konfliktu s dieťaťom je cieľovými otázkami či opisáním situácie z našej strany prerušiť jeho činnosť a naviesť ho na vlastné rozmýšľanie o veci. Následne potom prichádza čas, keď dieťa zrealizuje svoje rozhodnutie, teda koná. Teraz sa poďme pozrieť na to, ako spracúvať dôsledky rozhodnutia, ktoré sú v konflikte s okolím alebo dieťaťom (napr. nepriaznivý vplyv na jeho zdravie).

**Príklad:** Čo sa stane dieťaťu, ktoré si nabalí školskú tašku množstvom vecí? Bude musieť nosiť celý deň so sebou ťažký náklad. Je to prirodzený dôsledok toho, že si neskontrolovalo, či tam má len potrebné veci, alebo že si nezhodnotilo, že taška plná zábaviek mu neúnosne zaťažuje tašku. S najväčšou pravdepodobnosťou si nabudúce dá veľký pozor, aby si zobralo len potrebné. Ide o situáciu, kde rodič nemusí spraviť nič pre to, aby si dieťa uvedomilo nesprávne rozhodnutie.

### TREST ALEBO LOGICKÉ DÔSLEDKY?

Oveľa viac je však situácií, keď treba zasiahnuť. Ako to rodičia zvyčajne riešia? Dieťa, ktoré si požičia od rodiča náradie a nedá ho naspäť na určené miesto, dostane trest v podobe moralizovania, kritizovania, zákazu televízie či inej obľúbenej činnosti na pár dní.

Existuje aj iný spôsob, ako ukázať dieťaťu, že treba byť poriadkumilovný či zodpovedný, ak chceme spolu žiť v jednej domácnosti? Áno, je tu cesta logických dôsledkov. Ako to vyzerá? Nabudúce, keď si dieťa bude chcieť požičať náradie – nájde škatuľu zamknutú. Keď sa príde spýtať ocka, prečo je zamknutá, ten mu povie, že samo vie prečo. Dieťa to skontroluje otázkou: „Preto, že som minule kladivo nevrátil späť?“ Otec odpovie: „Áno, potrebujem mať istotu, že keď chcem veci použiť, nájdem ich na určenom mieste. Zajtra môžeš skúsiť znova, či si pamätáš, kde náradie po práci patrí.“

Čím sa tieto dve riešenia odlišujú?

V prípade logických dôsledkov dieťa zakúsi od rodiča rešpekt (nie je ponížené vynadaním), dôsledok priamo súvisí so situáciou, je logický a spravodlivý (jedenkrát zamedzí dieťaťu použiť nástroje), sústreďuje sa na problém (chybajúce nástroje), nie na dieťa, necháva ho rozmýšľať samostatne (ty vieš prečo), ponúka možnosť zmeny (skúsiš zajtra) a tým sa sústreďuje na budúce správanie. Rodič plní funkciu sprievodcu či akéhosi učiteľa.

Naproti tomu trest zdôrazňuje autoritu dospelého a potrebu podriaďiť sa, súdi a hodnotí dieťa (moralizovanie, kritika...), často nesúvisí so situáciou (zákaz televízie), obvykle sa uplatňuje v hneve, a tým je často aj prehnaný a nezodpovedajúci vážnosti správania. Dospelý je v úlohe vládcu, kontrolóra, sudcu a trestajúceho.

Po takomto porovnaní si pomerne ľahko odpoviete aj na otázku, v akej role chcete v živote svojho dieťaťa stáť.

Prírodné a logické dôsledky sú posledným kameňom mozaiky *Efektívneho rodičovstva*, ktorého snahou je pomôcť vám, rodičia, vytvoriť harmonické prostredie domova plného vzájomnej dôvery a porozumenia.

RNDr. Martina Vagačová